

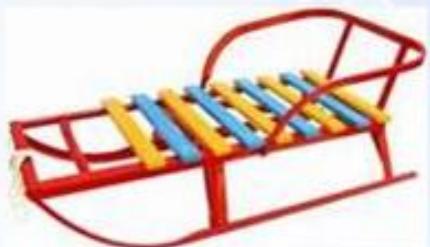
**едянка пластмассовая** Самое простое и дешёвое приспособление для катания с горок зимой. Предназначены они для одиночного катания по ледяным и накатанным снежным склонам. Рассчитаны ледянки для детей от 3-х лет, т.к. малышам трудно ими управлять. Ледянка в форме тарелки становится неуправляемой, если сесть в неё с ногами.



Ледянка-корыто очень неустойчива, при малейшей неровности норовит завалиться на бок — таким образом, подлетев на трамплине, приземлиться можно вниз головой.

Ледянки не рассчитаны на трамплины или любые другие препятствия, т.к. любой резкий подскок на горке чреват неприятными последствиями для копчика и позвоночника ездока.

Обычные «советские» санки отлично подходят для любых снежных склонов. Можно рулить и тормозить ногами. Завалиться на бок, чтобы избежать опасного столкновения, тоже довольно легко и безопасно.



**Снегокат.** Для семейного катания не стоит выбирать снегокат — он рассчитан на одного-двух малышей возрастом от 5 до 10 лет. Ни раз были замечены случаи, когда снегокаты цеплялись передним полозом за препятствие (корень дерева, бугорок снега) и переворачивался. Со снегоката трудно слезть на большой скорости, а скорость это транспортное средство развивает немалую на любом склоне и разгоняется быстро. Тормоза расположены спереди, что повышает риск перевернуться через голову при попытке резко затормозить. Если взрослый едет с высокой горы вместе с ребёнком, посадив малыша спереди, рулить, тормозить и эвакуироваться в случае опасности им будет очень трудно.

**ватрушки.** В последнее время надувные санки всё чаще встречаются на наших горках. Наиболее распространены надувные круги — «санки-ватрушки». Ватрушка лёгкая и отлично едет даже по свежему снегу по всем ненакатанной горке.

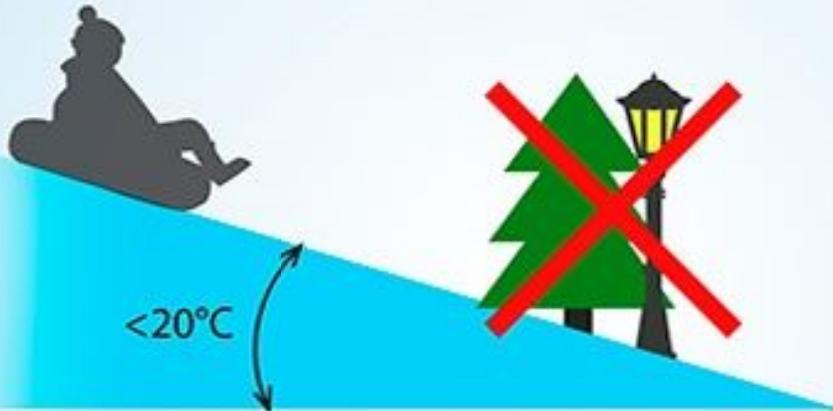
лучше всего кататься на ватрушках с пологих снежных склонов без препятствий в виде деревьев, других людей и т.п. Так только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной. Разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а скочить с ватрушки на скорости невозможно.



на ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами - при приземлении ватрушка сильно пружинит, даже если не слетишь, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника. Хороший вариант «ватрушки» — маленькая надувная ледянка (примерно 50 см в поперечнике) —валиться на бок (слезь) легко.

Насмительно относитесь к выбору горки и средств для катания. Горка — место повышенной опасности, а не просто очередное развлечение на зимней прогулке наряду со строительством снеговиков и кормёжкой птиц!

# КАК И НА ЧЕМ БЕЗОПАСНО КАТАТЬСЯ С ГОРКИ



Горку нужно выбирать покатую, без трамплинов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

Перед тем, как выйти на горку, рекомендуется использовать надежное защитное снаряжение:  
**наколенники, налокотники, шлем.**

Обувь должна быть прочной и без высокого каблука.



Садиться на санки, тюбинги или ледянки нужно как на стул, откидываясь назад и согнув ноги в коленях.

Нельзя прыгать на снаряды с разбегу, лежать и стоять на них, а также кататься друг за другом или друг на друге.

**Катание с горок** – любимое зимнее развлечение как для детей, так и для взрослых. Тем не менее надо помнить, что всеми любимая забава может привести к трагедии, ведь накатанная ледяная горка – это место повышенной опасности!



В последнее время все большую популярность среди населения приобретает тюбинг (англ. *tubing*, от *tube* – труба) – катание на надувных санках (тюбах) по снегу.



## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ



Тюбинг представляет собой надувную круглую камеру в чехле с усиленным дном и ручками. В разговорной речи данное приспособление для активного зимнего отдыха известно как **надувные санки**, «ватрушка», «плюшка», «бублик», «пончик», **тобогган**.



**Если Вы все же решили прокатиться на «безопасной ватрушке», знайте:**

- разгоняются сани-«ватрушки» молниеносно (**до 60-90 км/ч**), их скорость значительно превышает скорость санок или снегоката на аналогичном склоне, и спрыгнуть с «ватрушки» на скорости невозможно;
- на тюбинге нельзя кататься с горок с трамплинами: при приземлении он сильно пружинит, а это может привести к серьезным травмам спины и шейного отдела позвоночника;
- у тюбинга нет ни руля, ни устройства для торможения, он управляется исключительно наклоном тела;
- во время спуска тюбинг может закручиваться вокруг своей оси, что делает его совершенно неуправляемым.



### Выбирайте безопасное место для катания!

- Кататься рекомендуется на склонах, уклон которых не превышает **20 градусов**.
- Спуск с горки должен хорошо просматриваться, быть без видимых препятствий (деревьев, ям, бугров, торчащих кустов, камней и т.п.), резких поворотов и обрывов на пути движения надувных саней.



**В конце склона должно быть достаточно места для торможения и безопасного ухода с трассы!**

**Кататься на тюбингах рекомендуется только на специально оборудованных трассах!**

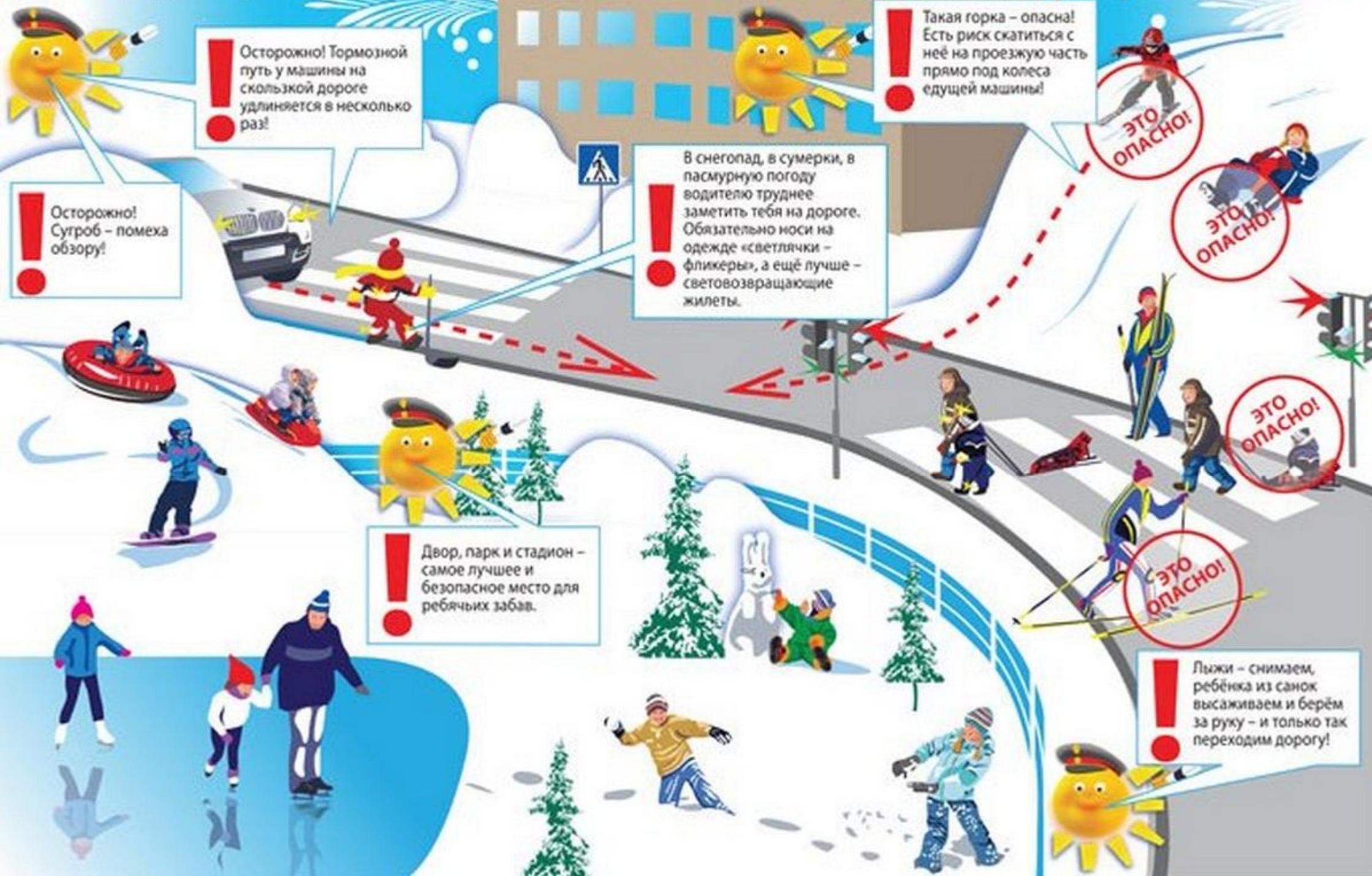
### Чтобы снизить риски травм, нужно:

- перед началом спуска убедиться, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей;
- по окончании спуска незамедлительно покинуть зону катания;
- подниматься на горку на безопасном расстоянии от спуска, что позволит избежать столкновения со спускающимся на тюбинге;
- кататься на надувных санках сидя;
- в процессе катания держаться за специальные ремни, расположенные по бокам тюбинга.

**При занятии зимними видами спорта используйте защитные средства: налокотники, наколенники, шлемы.**



# МОРОЗ, СУГРОБЫ, ГОЛОЛЁД... ЗИМА ИДЁТ!



# БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМОЙ



# Несколько правил катания на тюбе

## Правильная посадка

Садимся исключительно задней точкой, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом



На живот ложиться ни в коем случае нельзя

Руки должны обязательно дотягиваться до ручек ватрушки



## Требования к горке

Трасса должна быть просматриваемой, без препятствий, обрывов и резких поворотов



Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов



Кататься желательно по одному  
(если с ребенком, одной рукой крепко прижимать его к себе)